

## ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

### NATAÇÃO

#### 6-36 MESES

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
-	-	11:40-12:10	-
-	-	12:10-12:40	-
-	-	16:20-16:50	-

#### 3-5 ANOS

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
17:40-18:20	17:40-18:20	09:00-09:40	-
18:20-19:00	18:20-19:00	09:40-10:20	-
19:00-19:40	19:00-19:40	10:20-11:00	-
-	-	11:00-11:40	-
-	-	11:40-12:20	-
-	-	15:30-16:10	-
-	-	17:00-17:40	-

#### 6-17 ANOS

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
17:40-18:20	17:40-18:20	09:00-09:40	-
18:20-19:00	18:20-19:00	09:40-10:20	-
19:00-19:40	19:00-19:40	10:20-11:00 **	-
19:40-20:20 *	19:40-20:20 **	11:00-11:40	-
-	-	17:00-17:40	-
-	-	17:40-18:20	-

\* inclui adultos

\*\* nível 2/3/4 inclui adultos

#### ≥ 13 ANOS

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
19:40-20:20 *	08:00-08:40 *	10:20-11:00 **	-
-	19:40-20:20 **	11:00-11:40	-

\* inclui menores

\*\* nível 2/3/4 inclui menores

## ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

### NATAÇÃO TERAPÊUTICA (COM HIDROMASSAGEM (≥ 13 ANOS))

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
-	08:40-09:20	-	-
-	16:20-17:00	-	-
-	17:00-17:40	-	-
-	17:40-18:20	-	-

### AQUABIKE (≥ 13 ANOS)

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
07:50-08:30 ***	19:40-20:20	15:30-16:10	-
12:40-13:20	-	18:30-19:10	-

\*\*\* só disponível às segundas, quartas e sextas

### HIDROGINÁSTICA (≥ 13 ANOS)

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
08:40-09:20	08:40-09:20	09:40-10:20	-
09:20-10:00	09:20-10:00	10:20-11:00	-
18:20-19:00	17:40-18:20	-	-
19:00-19:40	18:20-19:00	-	-
19:40-20:20	19:00-19:40	-	-
20:20-21:00	20:20-21:00	-	-

#### NOTA:

De forma a possibilitar um maior leque de opções para os nossos utentes, todos os horários de Hidroginástica e Aquabike permitem a criação individual do seu próprio horário, no ato de inscrição.

### ATIVIDADES DE GINÁSIO ORIENTADAS

#### PILATES (≥ 18 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
18:00-18:50	-	11:00-11:50	-	18:00-18:50	-
-	-	18:00-18:50	-	-	-
-	-	-	-	-	-

#### YOGA (≥ 18 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
-	19:00-19:50	-	19:00-19:50	-	-

#### GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO (≥ 18 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
-	19:00-19:50	-	19:00-19:50	-	-

#### KARATÉ / SHOTOKAN (≥ 4 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
-	-	-	-	-	09:00-09:50

#### TAI CHI CHUAN (≥ 13 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
-	-	-	-	-	11:00-11:50

#### DANÇAS DE SALÃO (≥ 13 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
-	-	-	-	-	15:00-15:50

#### NOTA:

De forma a possibilitar um maior leque de opções para os nossos utentes, todos os horários de Ginásio permitem a criação individual do seu próprio horário, no ato de inscrição.

